**Использование здоровьесберегающих технологий в в системе работы классного руководителя (из опыта работы учителя начальных классов КОГОБУ СШ с УИОП г. Нолинска Филимоновой Людмилы Александровны)**

 Будьте добрыми, если захотите,
 Будьте мудрыми, если сможете,
 Но здоровыми вы должны быть всегда.

 Конфуций

Здоровье детей – это общая проблема родителей, медиков и педагогов, психологов, да и общества в целом. Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка.

 «Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровьекак ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий**

− стимулировать у детей желание жить, быть здоровыми;

 − учить их ощущать радость от каждого прожитого дня;

− показывать им, что жизнь - это прекрасно,

− вызывать у них позитивную самооценку.

Здоровьесберегающие образовательные технологии имеют ряд отличительных особенностей. Это:

− отсутствие назидательности и авторитарности со стороны учителя;

− приоритет воспитания, а не изучения культуры здоровья;

− индивидуализация обучения; − наличие мотивации на здоровый образ жизни у учителя и учеников;

 − наличие у учащихся интереса к учебе, желания идти в школу;

− «физкультминутки» на уроках;

− осуществление гигиенического контроля.

**Здоровьесберегающие технологии** в образовательном процессе предполагают организацию обучения через:

- разные каналы восприятия информации (зрение, слух, ощущение) в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, а также целей и задач урока;

- создание здоровьесберегающего пространства классной комнаты;

- знание недельных зон работоспособности и планирование уроков разной степени сложности;

- знание об уровнях работоспособности обучающихся в течение рабочего дня;

- планирование контрольных работ, уроков нового материала, уроков обобщения в зависимости от места урока в сетке расписания;

-распределение интенсивности умственной нагрузки в течение урока и рабочего дня.

Здоровьесберегающие технологии с одинаковым успехом могут применяться как на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно подразделить на три подгруппы:

**1подгруппа** *организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии.*

**Соблюдение санитарно-гигиенических требований** и ароматерапия имеют важное значение в здоровьесбережении.

При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей. Все эти требования содержатся в нормах СанПиН.

Дети должны удобно сидеть, сохраняя правильную осанку, и периодически менять позу, снимая статическое напряжение, обязательны пересадки.

В классе выращиваем:

- герань (снимает неуверенность в себе);

- хлорофитум (хорошо очищает воздух);

- сансивьеру (поглощает запахи);

- толстянку (впитывает запахи, очищает воздух);

- фикус Бенджемина (поднимает настроение, очищает обстановку от злости).

В школьной столовой обучающиеся пьют чай с шиповником, брусникой, клюквой, компот из сухофруктов.

**Обеспечение двигательной активности.**

Обеспечение оптимального двигательного режима поддерживает работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года. Перед уроками обязательно провожу утреннюю зарядку.

Сначала я это делаю сама, объясняя правильность и порядок выполнения комплекса упражнений, а затем дети сами по очереди в парах готовят комплекс упражнений и в течении недели проводят зарядку перед началом уроков.

Удовлетворить двигательную потребность учащихся также позволяют игровые перемены, уроки физической культуры.

Подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины детей, являются непременным условием коллективной деятельности. В процессе игры у детей формируются понятия и нормы гражданского поведения, а также воспитываются определенные культурные навыки. Подвижные игры развивают физическое состояние детей, физические качества, распространяется кругозор детей. Игры влияют на психологическое состояние, воспитывают морально-волевые качества, способствуют соблюдению дисциплины, раскованности и приносят пользу в повседневной жизни. Занимаясь подвижными играми, дети совершенствуют строение тела: укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей; корректируют осанку, походку.

Проведение нестандартных уроков, работа в паре, группе, экскурсии способствуют, сохранению и укреплению здоровья детей.

**Проведение физкультминуток.**

Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме.

Физкультминутки можно разделить на группы:

-упражнения для снятия общего или локального утомления;

-точечный массаж (улучшает кровообращение, профилактика простудных заболеваний, снятие стрессов);

-упражнения для кистей рук;

- гимнастика для глаз (элементы методики Базарного);

- упражнения для мобилизации внимания;

-упражнения, корректирующие осанку;

-дыхательная гимнастика (использую элементов методики А.Н. Стрельниковой);

Очень любят дети - электронные физкультминутки, минутки здоровья под музыку, аутогенные тренировки. Обычно в течение урока я провожу 2-3 физкультминутки.

Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность. Упражнения стараюсь разнообразить, изменить темп выполнения упражнений. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Оздоровительные физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий

**2 подгруппа**  *психолого-педагогические технологии ,связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает на уроке на своих учеников; сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса*.

***Создание психологического климата на уроке.*** Каждый урок стараюсь сделать зоной психологического комфорта. Каждый урок я начинаю с создания у детей благоприятного настроения - это нестандартное начало урока, которое несёт мотивационную функцию. Приёмы которые я использую: стихи, театральное начало с приглашением героев, музыка, яркие плакаты, приём «Интрига», яркое «пятно», проблемный вопрос, ребусы, пословицы и поговорки. Таких приёмов в моей копилке очень много. Очень любят мои дети прием «здравствуйте». Создание атмосферы сотрудничества (дети имеют право на вопросы, на свое мнение) и ситуации успеха, корректность и объективность оценивания деятельности благоприятно влияют на психическое здоровье детей.

Созданию психологического комфорта способствуют игры и упражнения, включенные в урок. Такие упражнения как «Комплимент», «Печатная машинка», «Ассоциации», «Поменяйтесь местами те, кто...», «Окно», «Сообщение», «Парный рисунок» и др., формируют уважительное отношение к окружающим, развивает рефлексию, Формирует чувство принадлежности к группе, сплоченность, развивает способность работать в группе, активное внимание, развивают наблюдательность, внимательность и способность понимать. Эти упражнения являются соединением обучения и психологического тренинга. В качестве приёма здоровьесбережения применяю дифференцированный подход к обучению на уроках. При этом каждый ребёнок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищённость и испытывает интерес к учёбе

***Использование на уроке игровых и ролевых форм работы***

Одна из целей игры – укрепление физического и психологического здоровья учащихся. Игровые педагогические технологии должны использоваться без отрыва от основного учебного процесса. Должен присутствовать эффект неожиданности. Лучшего

результата удастся достичь педагогу, если он будет совмещать традиционное обучение с игровым. Ребята не должны идти на урок, заведомо зная, что он пройдет в нестандартной форме.

В своей работе я применяю игры способствующие в отдыху, вызывающие положительные эмоции, легкость, удовольствие. Игры-упражнения, ролевые игры, игры-соревнования, сценки, спектакли, игры-импровизации и т. д.

Применение игровых технологий на уроке в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей. В игре у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. В игре работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

**3 подгруппа**  *учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.*

 ***Беседы о ЗОЖ***

 4 года в классе работает школа доктора Неболейкина. Для каждого года обучения мной разработана система классных часов. Это 6 классных часов в год (по 2ч в триместр).

 **План работы школы доктора Неболейкина по годам обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 класс | 2класс | 3класс | 4класс |
| 1. | Твой режим дня | Режим труда и отдыха. | Сотовая связь: сотовый телефон, правила пользования | БезОпасный Интернет.  |
| 2. | О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка) | Правила ухода за зубами | Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы | Гигиена тела - основа здорового образа жизни. |
| 3. | Зачем и как я одеваюсь? | Если хочешь быть здоров!. | Здоровый позвоночник | Вредным привычкам – нет! |
| 4. | Если хочешь быть здоров - закаляйся | Как защититься от простуды и гриппа. | Компьютер и Я | Учимся управлять негативными эмоциями |
| 5. | Умеем ли мы правильно питаться? (беседа) | Самые полезные продукты | Как следует питаться» | Чипсам и сухарикам – нет. |
| 6 | Растём  здоровыми. | Спорт и твоё здоровье | Здоровым быть модно | Полезно ли загорать? |

В классном уголке отведено место для советов Доктора Неболейкина.

***Не остаётся в стороне и проектная деятельность.***

*Темы проектов, которые были реализованы 2021 году:*

["Я за здоровый образ жизни"](https://ped-kopilka.ru/blogs/blog77307/tvorcheskii-proekt-ja-za-zdorovyi-obraz-zhizni.html) , «Здоровье в саду и на грядке», «Один дома»,

«Здоровое питание»,«Как сохранить зрения».

С проектами дети выступили перед учениками 1 класса и родителями в онлайн - формате.

***Работа с родителями***

Эффективность работы по здоровьесбережению невозможна безучастия родителей. Родительское собрание – это основная форма работы с родителями, на которой обсуждаются и принимаются решения по наиболее важным вопросам жизнедеятельности класса, воспитания учащихся в школе и дома.

Для каждого класса разработаны темы выступлений:

1 класс - «Как предотвратить стресс», 2класс – «Укрепление здоровья и предупреждение заболеваемости.», 3класс – «Поговорим о вредных привычках»

4класс – «Поколение Интернета – как сохранить здоровье ребёнка»

 Традиционно в классе осенью и зимой проводится совместные с родителями мероприятия: «День здоровья», «Масленица», «Папа, мама, я – спортивная семья», праздник посвящённый дню защитника Отечества «Быстрее, выше, сильнее!», выпуск стенгазет, плакатов к Всемирному дню здоровья «В здоровом теле - здоровый дух», лыжные прогулки в лес, где дети вместе с родителями принимают активное участие. День здоровья – это не просто пребывание на свежем воздухе, но и познавательная программа, которую готовим совместно детьми и родителями.

***Контроль за посещение спортивных секций.***

Дети посещают секцию «Горные лыжи», «Лыжную секцию», «Минифутбол», «Баскетбол», занимаются Теннисом.

       Я стараюсь посещать соревнования, поддерживаю детей в их увлечениях. В своём дневнике наблюдений отмечаю посещаемость спортивных секций, все достижения детей в спорте объявляю в классе.

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе, исчезает проблема учебной дисциплины. Для учителя открывается простор для его педагогического творчества.

Выпускники прошлых лет продолжают заниматься спортом и имеют высокие результаты на школьных, районных, областных межрегиональных соревнованиях.

**Литература:**

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению пере­грузки учащихся / Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008.

Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007.

Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.

Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе - Волгоград: Учитель. 2009.